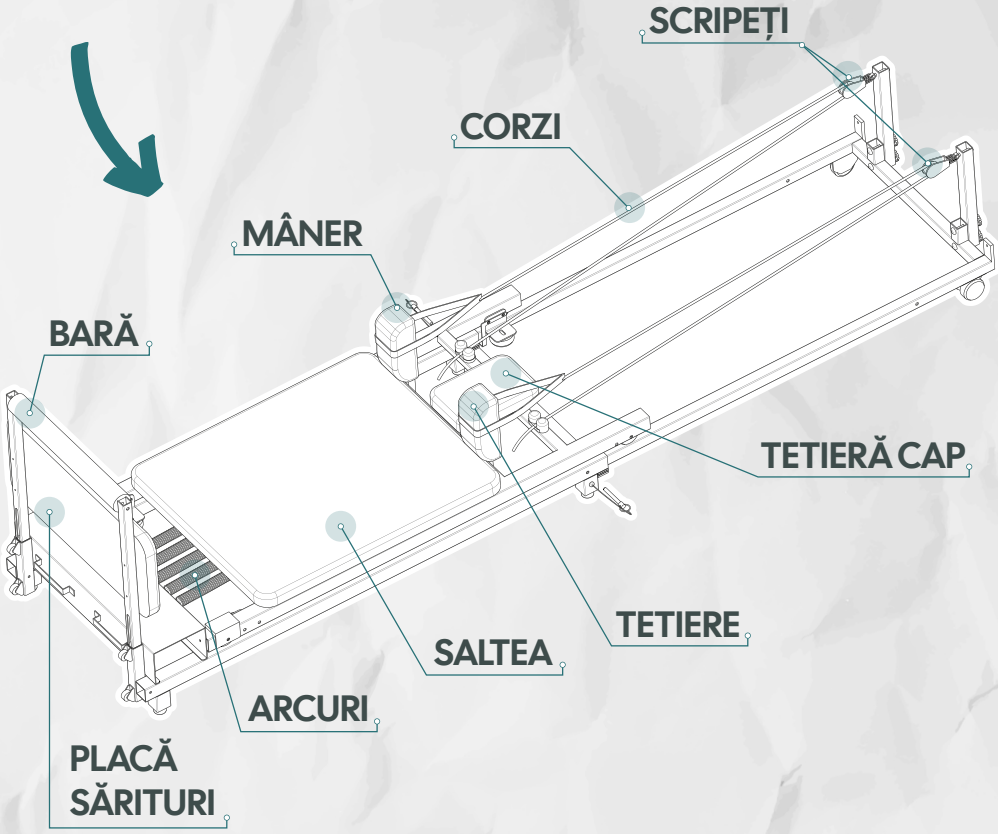
BODY TAILORS PILATES

PhD ANDREI ISPAS

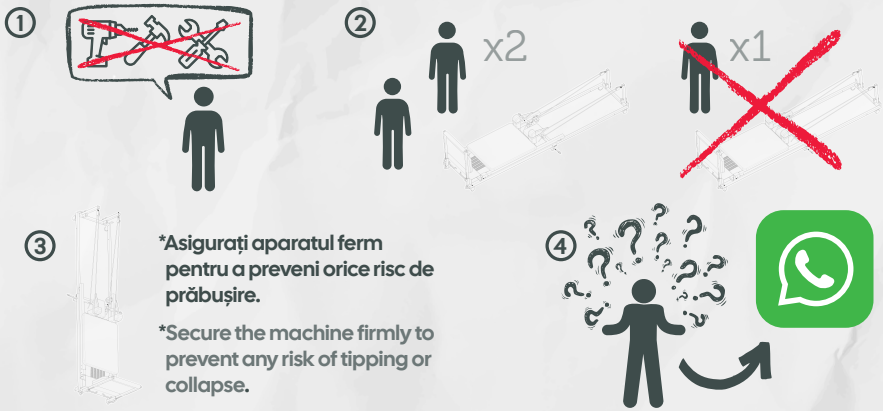
Home Tailors Reformer

MANUAL DE UTILIZARE
INSTRUCTION MANUAL

1. Despachetare si montare
Unpacking & Assembly



Averismente / Warnings



*Asigurați aparatul ferm pentru a preveni orice risc de prăbușire.

*Secure the machine firmly to prevent any risk of tipping or collapse.

2. Conținutul pachetului / Package Contents

•Pachetul Home Tailors Reformer include toate accesoriile necesare pentru montaj și utilizare;

•Aparatul Reformer, prevăzut cu 5 arcuri de rezistență (2 roșii, 1 verde, 1 galben și 1 albastru), livrat în poziție pliată și securizat cu 2 pini;

•Bara multifuncțională, care include și placa de sărituri; •2 tetiere ergonomice pentru umeri;

•Barele cu scripeți, care se fixează cu ajutorul celor 4 șuruburi dedicate;

•Corzile și chingile de antrenament; • Cutia pentru exerciții; • Manualul de instrucțiuni.

• The Home Tailors Reformer package includes all accessories needed for assembly and use;

• The Reformer machine, equipped with 5 resistance springs (2 red, 1 green, 1 yellow, and 1 blue), delivered in a folded position and secured with 2 pins;

• The multifunctional bar, which also includes the jumping board;

• 2 ergonomic shoulder rests; • Pulley bars, secured with the 4 dedicated screws;

• Cords and training straps; • Training box; • Instruction manual.

3. Montaj / Assembly

1- Despachetare / Unpacking

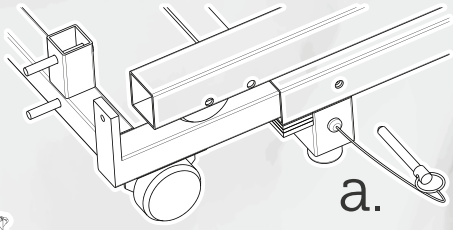
Scoateți cu grijă aparatul din cutia de transport. Pentru siguranță, este necesar să fie manevrat de două persoane.

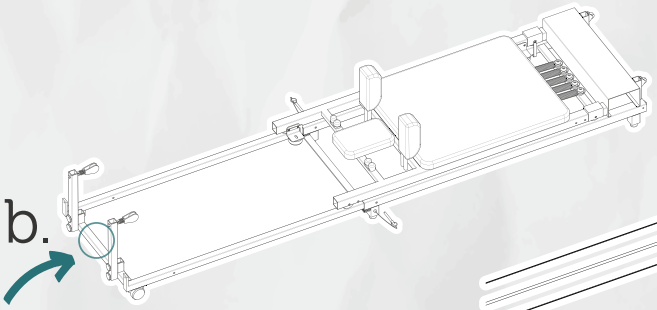
Carefully remove the machine from the transport box. For safety, it should be **handled by two people.**

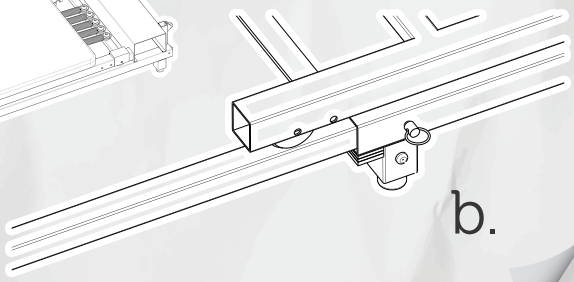
2- Scoaterea și inserarea PIN-urilor / Removing and Inserting the Pins

a- Scoateți pinul de siguranță și extindeți aparatul, trăgând de bara situată între cele două bare cu scripeți.
b- Când aparatul este complet extins, reintroduceți pinul de siguranță în poziția corespunzătoare.

a- Remove the safety pin and extend the machine by pulling the bar located between the two pulley bars.
b- Once the machine is fully extended, reinsert the safety pin into its proper position.

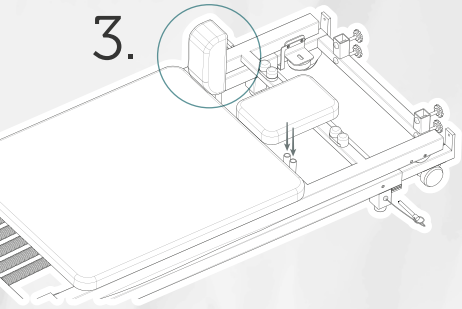






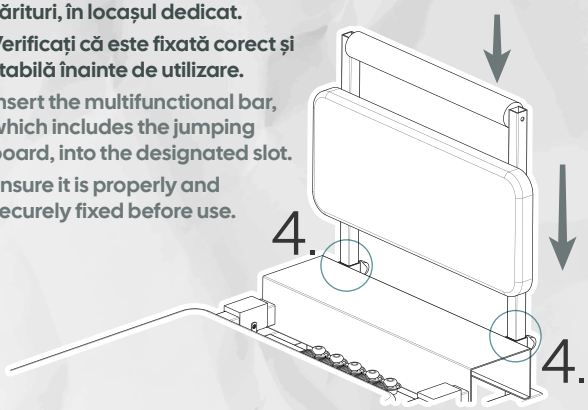
3- Montarea tetierelor
Installing the Headrests

- **Inserați tetierele pentru umeri în cele 2 spații prevăzute.**
- Attach the shoulder headrests according to the instructions.



4- Montarea barei cu placa de sărituri
Installing the Bar with Jumping Board

- **Introduceți bara multifuncțională, care include și placa de sărituri, în locașul dedicat.**
- **Verificați că este fixată corect și stabilă înainte de utilizare.**
- Insert the multifunctional bar, which includes the jumping board, into the designated slot.
- Ensure it is properly and securely fixed before use.



5- Montarea barelor cu scripeți / Installing the Pulley Bars

a- Montați barele cu scripeți, fiecare fiind fixată cu 2 șuruburi prevăzute cu piulițe din plastic.

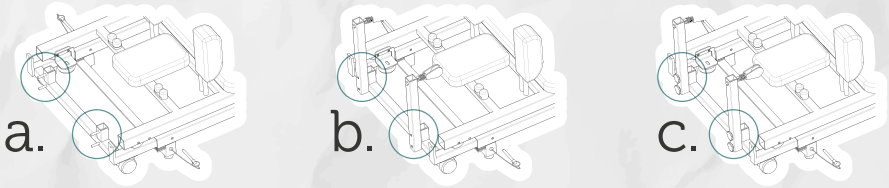
b- Înainte de montaj, deșurubați piulițele din plastic de pe șuruburi.

c- Asigurați-vă că barele sunt poziționate la extremitatea aparatului, pe partea exterioară, conform schiței de montaj.

a- Attach the pulley bars, each secured with 2 screws with plastic nuts.

b- Before installation, unscrew the plastic nuts from the screws.

c- Ensure the bars are positioned at the ends of the machine, on the outer side, according to the assembly diagram.



6- Montarea corzilor / Installing the Strings

a- Așezați corzile cu chingile mari pe tetiere

b- Treceți corzile prin scripeți și fixați-le în clemele de prindere.

c- La capătul fiecărei corzi, faceți câte un nod de siguranță, pentru o fixare fermă.

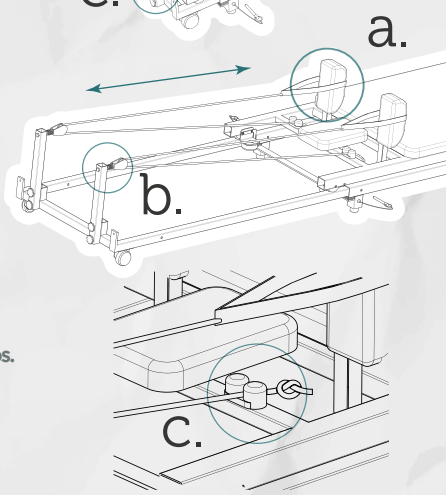
d- Reglați tensiunea astfel încât corzile să fie bine întinse și stabile.

a- Place the strings with the large straps onto the headrests.

b- Thread the strings through the pulleys and secure them in the clamps.

c- Tie a safety knot to ensure a secure hold.

d- Adjust the tension so the strings remain tight and stable.

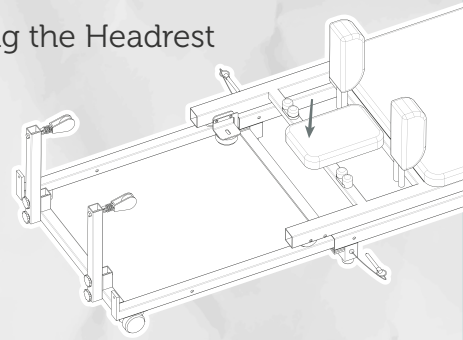


3. Setarea Home Tailors Reformer
Home Tailors Reformer Setup

Multe componente ale Home Tailors Reformer sunt reglabile, în funcție de exerciții și de înălțimea sau greutatea utilizatorului. Este conceput să se adapteze diferitelor dimensiuni și niveluri de experiență. Iată cum să-l ajustați corect:

Many components of the Home Tailors Reformer are adjustable, depending on the exercises and the user's height or weight. It is designed to accommodate different body sizes and skill levels. Here's how to adjust it correctly:

A- Reglarea tetierei pentru cap / Adjusting the Headrest



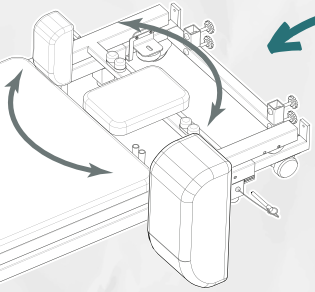
Tetiera oferă suport pentru gât în timpul unor exerciții și poate fi ajustată în funcție de utilizator.

- Ridicați tetiera și poziționați-o astfel încât să susțină confortabil gâtul pe parcursul exercițiilor.

The headrest provides neck support during some exercises and can be adjusted to fit the user.

- Lift the headrest and position it so that it comfortably supports the neck throughout the exercises.

B- Reglarea tetierelelor pentru umeri
Adjusting the Shoulder Headrests



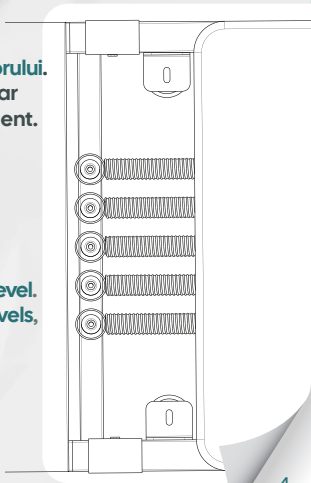
Tetiera pentru umeri oferă suport în timpul exercițiilor pentru partea superioară a corpului și poate fi ajustată în funcție de utilizator

- Puteți ajusta tetierele umerilor în așa fel încât să fie confortabile pentru umerii utilizatorului, schimbându-le între ele, stânga cu dreapt
- Asigurați-vă că umerii sunt susținuți confortabil pe parcursul exercițiilor.

The shoulder headrests provide support for the upper body during exercises and can be adjusted to fit the user.

- Pull the headrests upward until they come out of the support and position. them according to the user's needs.
- Ensure the shoulders are comfortably supported throughout the exercises.

C- Reglarea arcurilor / Adjusting the Springs



Rezistența arcurilor poate fi ajustată pentru a se potrivi puterii și nivelului utilizatorului. Home Tailors Reformer are mai multe arcuri cu niveluri diferite de rezistență, iar utilizatorii pot combina arcurile pentru a obține nivelul dorit pentru antrenament.

- Pentru a regla arcurile: atașați sau detașați arcurile după necesitate.
- Culorile arcurilor și nivelul de tensiune:
- Verde – cel mai greu | Roșu – greu | Albastru – mediu | Galben – ușor

Astfel puteți ajusta aparatul pentru un antrenament sigur și eficient.

The resistance of the springs can be adjusted to match the user's strength and skill level. The Home Tailors Reformer comes with multiple springs of different resistance levels, and users can combine them to achieve the desired workout intensity.

- To adjust the springs: attach or detach the springs as needed.
- Spring colors and resistance levels:
- Green – heaviest | Red – heavy | Blue – medium | Yellow – light

This allows you to adjust the machine for a safe and effective workout.

4. Ghid rapid de utilizare / Quick Start Guide

a. Configurarea aparatului
Asigurați alinierea căruciorului (partea mobilă a aparatului) și a saltelei cu cadrul. Verificați ca arcurile, bara pentru picioare și corzile să fie bine fixate, iar aparatul să fie pe o suprafață stabilă.

b. Încălzirea
Începeți cu exerciții ușoare, pentru a pregăti mușchii și a activa circulația.

c. Angajarea centurii abdominale
Mențineți mușchii abdominali activi și coloana neutră (păstrează spatele într-o poziție naturală și echilibrată – nici arcuit prea mult, nici cocoșat). Umerii să fie relaxați, gâtul întins cât mai lung

d. Formă corectă
Respectați alinierea picioarelor, genunchilor și pelvisului. Executați mișcările lent, controlat, concentrându-vă pe respirație și formă corectă.

e. Variați exercițiile
Includeți mișcări pentru picioare, brațe, spate și întinderi. Modificați rezistența sau folosiți accesorii pentru provocări suplimentare.

f. Creșterea rezistenței
Măriți rezistența treptat pentru a evita suprasolicitarea.

g. Pauze
Faceți pauze dacă simțiți oboseală sau disconfort. Ascultați corpul.

h. Stretching
Încheiați cu întinderi pentru flexibilitate și relaxarea mușchilor, folosind corzile sau alte accesorii ale aparatului.

i. Instructor calificat
Vizualizați videoclipurile cu instructori înainte și în timpul antrenamentul pentru a învăța forma corectă și a adapta exercițiile nivelului vostru.

Urmând aceste instrucțiuni specifice, puteți obține cele mai bune rezultate din antrenamentul Pilates pe Home Tailors Reformer, evitând în același timp riscul de accidentare. Amintiți-vă să vă concentrați întotdeauna pe forma corectă și să ascultați corpul pentru a vă atinge obiectivele de fitness în siguranță și eficient.

a. Setting Up the Machine
Ensure the carriage (the mobile part) and mat are aligned with the frame. Check that the springs, footbar, and strings are properly secured, and that the machine is on a stable surface.

b. Warm-Up
Start with light exercises to prepare the muscles and activate circulation.

c. Engaging the Core
Keep your abdominal muscles active and maintain a neutral spine(Keep your back in a natural and balanced position – not overly arched and not rounded.). Shoulders should be relaxed and the neck elongated as much as possible.

d. Correct Form
Maintain proper alignment of the legs, knees, and pelvis. Perform movements slowly and controlled, focusing on breathing and correct form.

e. Vary Your Exercises
Include movements for legs, arms, back, and stretches. Adjust resistance or use accessories to add challenges.

f. Increasing Resistance
Increase resistance gradually to avoid overexertion.

g. Breaks
Take breaks if you feel tired or uncomfortable. Listen to your body.

h. Stretching
Finish with stretches to improve flexibility and relax muscles, using the strings or other machine accessories.

i. Qualified Instructor
Watch instructor videos before and during the training to learn the correct form and adapt exercises to your level.

By following these guidelines, you can achieve the best results from your Home Tailors Reformer workout while avoiding the risk of injury. Always focus on proper form and listen to your body to reach your fitness goals safely and effectively.

5. Întreținere / Maintenance

Curățare:
Ștergeți căruciorul cu o cârpă umedă, arcurile, corzile și mânerele după fiecare utilizare și uscați bine.

Lubrifiere:
Aplicați periodic (minim o data pe luna) vasilină pepartea metalică de la roți, evitând excesul care atrage murdăria.

Verificare uzură:
Inspectați regulat piese slăbite sau uzate și dacă există ărobleme, contactați-ne.

Depozitare
Păstrați aparatul într-un loc uscat, răcoros, ferit de soare și umiditate.

Body Tailors își rezervă dreptul de a ridica aparatul în caz de folosire necorespunzatoare.

Cleaning:
Wipe the carriage with a wet cloth, springs, strings, and handles after each use and dry thoroughly.

Lubrication:
Periodically apply lubricant to the metal part of the wheels, avoiding excess that can attract dirt

Wear Inspection:
Regularly check for loose or worn parts and if there is trouble, contact us.

Storage:
Keep the machine in a dry, cool place, away from sunlight and moisture.

Body Tailors reserves the right to remove the Home Tailors Reformer in case of no being used appropriately.

6. Avertismente și precauții
Warnings and Precautions

Siguranță generală:
Nu lăsați Home Tailors Reformer la îndemâna copiilor și depozitați-l într-o poziție sigură.

Consultați medicul:
Înainte de a începe orice program de exerciții.

Instrucțiuni corecte:
Folosiți videoclipurile cu instructorii Body Tailors calificați și poziționați ecranul astfel încât să vedeți clar execuția exercițiilor.

Risc de accidentare:
Luxații, entorse, căderi, ciupirea degetelor, supraefort etc pot apărea dacă exercitiile nu sunt executate corec si Home Tailors Reformer este utilizat necorespunzător.

Urmând aceste măsuri, vă puteți bucura de beneficiile Pilates pe Home Tailors Reformer în siguranță și eficient.

General Safety:
Do not leave the Home Tailors Reformer within reach of children and store it in a safe position.

Consult Your Doctor:
Before starting any exercise program.

Proper Usage:
Use videos from Body Tailors qualified instructors and keep the screen so you can clearly see the exercises being performed.

Risk of Injury:
Sprains, strains, falls, finger pinching, overexertion etc may occur if the EXERCISE OR THE Home Tailors Reformer is used improperly.

By following these precautions, you can enjoy the benefits of Pilates on the Home Tailors Reformer safely and effectively.

BODY TAILORS

PILATES

PhD ANDREI ISPAS

0770.631.345

recrutare@bodytailors.eu

www.bodytailors.eu/